

せいかつ せいかつかいご つく
生活リハビリサポートすばる（生活介護）でクリスマスリースを作りました！



わ づく わ
割りばしで作った輪っかに
いろ かん
色をつけるとこんな感じ。

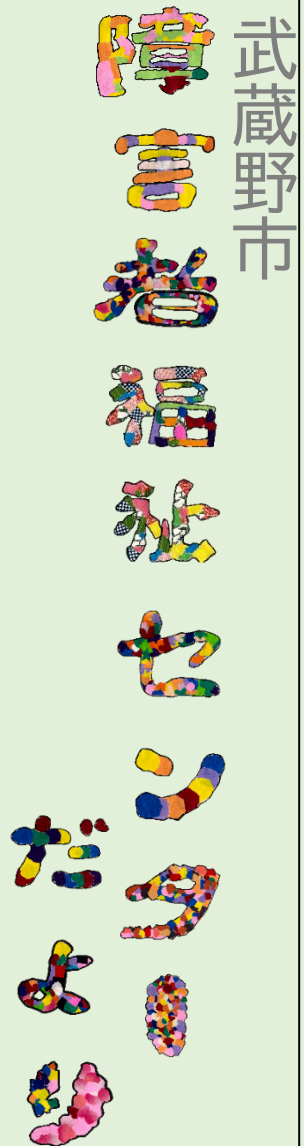
まつ さんぽ ひろ
松ぼっくりとどんぐりは散歩で拾ってきました。
(ねっとうしよりご まつ
熱湯処理後の松ぼっくりとどんぐり)



まつ ねっとうしより すいぶん
松ぼっくりを熱湯処理すると水分で
かさ と はっけん
傘が閉じるという発見がありました！

すうじつかん かんそう あと
数日間、乾燥させた後に
え く め
ニスや絵の具を塗りました。

こせい つく
1人ひとり個性あるクリスマスリースを作ることができました！



れい わ ねん がつほっこう
令和7年3月発行

しゃかいふくしほうじんむさしの
社会福祉法人武蔵野
むさしのししょうがいしゃふくし
武蔵野市障害者福祉
センター

HP <https://fukumusashino.or.jp/>

〒180-0011
武蔵野市八幡町
4-28-13

tel0422-55-3825
fax0422-51-9951

アクセス
みたかえき きたぐち
JR三鷹駅北口より
『関東バス 2番乗り場』
やしきさわえき ゆ
柳沢駅行き
むさしのちゅうおうこうえん
『武蔵野中央公園』
げしゃ とほ ふん
下車 徒歩5分

しかくしょうがい かた べんり しょうかい
～視覚障害の方のための便利グッズ紹介～

しょうがいしゃそうだんしえんじぎょうしょう
障害者相談支援事業所ほくとでは、視覚障害の方に様々な用具を貸し出しています。
さがる そうだん
お気軽にご相談ください。



てんじばん
点字盤と
てんじ
点字タイプライター



ろくおんとしよ
録音図書が
き
聴ける
プレクストーク



もじ かくだい いろはんてん
文字を拡大・色反転できる
けいたいがた かくだいどくしよき
携帯型の拡大読書器



はくじょう
白杖
ほうふ
サイズも豊富なので
いろ しんちよう
色んな身長に
たいおう
対応できます



	こうしゅうかいめい 講習会名	ようび 曜日	きかんがつしゅくじつ 期間 (8月・祝日・12/29~1/3は休み)	じかんばしょ 時間・場所	ていいん 定員
1	いすすわ 椅子に座って けんこうたいそう 健康体操	(A) だい1げつようび 第1・3月曜日 (B) だい2げつようび 第2・4月曜日	(A) 5/19~(全9回) (B) 5/26~(全9回)	10時~11時 しょうがいしゃふくし 障害者福祉センター	かくめい 各10名
2	パークッション教室	だい1かようび 第1・3火曜日	5/20~(全11回)	10時~11時30分 しょうがいしゃふくし 障害者福祉センター	めい 6名
3	ポッチャ	だい2かようび 第2火曜日	5/13~(全6回)	10時~11時30分 むさしのそうごうたいいくかん 武蔵野総合体育館	めい 8名
4	はいきょうしつ 俳句教室	だい4かようび 第4火曜日	5/27~(全5回)	10時~11時30分 しょうがいしゃふくし 障害者福祉センター	めい 6名
5	しょうぎきょうしつ 将棋教室	だい1もく 第1・3木曜日	5/1~(全6回)	10時~11時30分 しょうがいしゃふくし 障害者福祉センター	めい 8名
6	いすすわ 椅子に座ってヨガ	だい2もくようび 第2・4木曜日	5/8~(全12回)	10時~11時 しょうがいしゃふくし 障害者福祉センター	めい 10名
7	エアロビクス	どようび 土曜日	7/12~(全3回)	10時~11時 むさしのそうごうたいいくかん 武蔵野総合体育館	めい 12名

※『椅子に座って健康体操』は2グループに分かれます。(A)(B)どちらでも受講可能なかたがご応募ください。

※『椅子に座って健康体操』『椅子に座ってヨガ』は、一人で椅子に安全に移乗ができるかたがご応募ください。

※『エアロビクス』は、ヨガマットから一人で起き上がれ、仰向け姿勢やうつ伏せ姿勢ができるかたがご応募ください。

【対象】市内在住の18歳から74歳(令和7年4月1日現在)までの、障害者手帳をお持ちで一人で受講できるかた。複数受講可。

【費用】無料

【送迎】公共交通機関の利用が困難なかたは送迎あり。添乗員が送迎車と会場の間、付き添いを行います。

【申込】①氏名(フリガナ)②年齢③住所④連絡先(電話・FAX・メール等)⑤障害者手帳の種類と等級⑥講習会名(複数希望のかたは希望順位を明記)⑦送迎希望の有無(7は送迎なし)⑧手話通訳希望の有無を明記のうえ、下記講習会担当まで。

【締切】4月9日(水曜)必着。各講習会の開講日の1週間前までに受講可否の連絡をします。定員を超えた場合は抽選。

ただし初参加のかた、第1希望のかたを優先とします。申込欄①~⑧は記入漏れのないようお願いします。

★後期の講習会(予定):『コーラス教室』『コアトレーニング&ストレッチ』『ボルダリング』の実施を予定しています。



しょうがいしゃふくし
障害者福祉センター講演会のご報告

2024

だれかたつやくしゃかい
「誰もが活躍できる社会へ」~最後の壁は自分の中にある~

11月23日 武蔵野市商工会館にて、パリパラリンピック(トライアスロン)に出場された木村潤平さんを講師としてお招きし、障害の有無や年齢に関わらず「環境」と「出会い」があれば誰でもチャレンジできることを明るくポジティブに語っていただきました。当日参加された多くのかたから「元気・勇気をもたらした。」とのご意見をいただきました。貴重なお話をありがとうございました。



しゃかいふくしほうじんむさしの
社会福祉法人武蔵野 武蔵野市障害者福祉センター

HP <https://fuku-musashino.or.jp/>
メール cnt-syogaisya@fuku-musashino.or.jp

〒180-0011 武蔵野市八幡町4-28-13

TEL 0422-55-3825

Fax 0422-51-9951